



Симптоми стресу після критичного інциденту та допомога після нього:

Визначення критичного інциденту: Будь-яка подія, яка має стресовий вплив, достатньо значний для того, щоб перевершити зазвичай ефективні навички подолання стресу в людині.

Критичні інциденти - це інтенсивні, вражаючі події, які виходять за межі повсякденного людського досвіду.

Приклади: Евакуація/переселення, пограбування, насильство з боку натовпу, дорожньо-транспортна пригода, смерть близької людини, перебування під дулом пістолета, сексуальне насильство або загроза сексуального насильства, воєнні дії.

Симптоми того, що звичні механізми подолання перевантажені:

• Фізичні:

- Зміна звичок сну - нездатність заснути/бажання спати весь час
- Легко або часто хворієте
- Порушення травлення
- Зміна харчових звичок - більша чи менша
- Нестача енергії
- Нервові рухи - тремтіння рук, постукування ногами
- Хронічні головні болі
- Біль у грудях та високий кров'яний тиск
- Схильність до нещасних випадків

• Психічні

- Знижена здатність приймати рішення→тунельний зір
- Труднощі з простими або буденними завданнями
- Відключення - посеред розмови або важливої роботи
- Забудькуватість
- Раптова зміна психічних пріоритетів - зазвичай детальна людина стає забудькуватою
- Висока тривожність або занепокоєння

• Міжособистісні

- Підвищена конфтність
- Повільне виконання роботи
- Почуття покинутості/відкинутості
- Соціальна замкнутість

• Емоційні:

- Неадекватна емоційна реакція - гнів або сльози через незначну проблему, надмірний сміх.
- Депресія
- Нервозність
- Почуття провини або звинувачення
- Безпорадність
- Відчай
- Горе або смуток
- Страх або жах
- Дратівливість

• Духовні:

- Духовна роз'єднаність
- Сумніви у вірі, плутанина у вірі
- Гнів
- Відхід від релігійної спільноти
- Підвищена увага до моралі
- Почуття провини за почуття або емоції: гнів, ненависть, помста, полегшення

- Відчуження
- Недовіра або підозрілість
- Звинувачення
- Надмірна опіка



Як допомогти або заохотити до дій:

• Фізичні

- Здорові харчові звички
- Короткі перерви у роботі
- Відпочинок
- Відмова від кофеїну/алкоголю
- Уникайте непотрібних ліків
- Фізичні вправи
- Рятувальне дихання

• Психічні

- Вільний час від роботи
- Підтримка за принципом "рівний-рівному"
- Можливість поділитися історією/розповісти про себе
- Перевірка симптомів
- Заохочення до участі в різних завданнях/відзначення завершення завдань

• Міжособистісні

- Послідовне спілкування з командою
- Заохочення діяльності з групами
- Підтримувати та заохочувати вирішення
- конфліктів

Емоційні

- Підтвердження реальності почуттів
- Підтримка за принципом "рівний-рівному"
- Підтримка сім'ї
- Стежити за ізоляцією та уникати її
- Заохочувати служіння іншим

• Духовні

- Підтвердити боротьбу
- Підтримка "рівний-рівному"
- Молитися за і разом з
- Послідовне простягання рук
- Інтеграція духовних дисциплін
- Коучинг духовний

Свідомо працювати над тим, щоб бути терплячим і доброзичливим до інших

- Уникати сприймати ситуації чи розмови особисто
- Встановлюйте чіткі межі